



## Sports et loisirs

### 10 Se bouger

Renoncer à son abonnement de fitness et suivre un cours gratuit en plein air durant toute la belle saison ! **Urban Training** propose des cours de gym, aquagym, Pilates, danse, etc. dans de nombreuses communes. Cours ouverts à tous animés par des coachs professionnels.

[www.urban-training.ch](http://www.urban-training.ch)

### 11 Lecture

Certaines bibliothèques communales, dont celle de Lausanne, proposent un abonnement électronique gratuit : **e-bibliomedia**. Plus besoin de se déplacer pour obtenir les sorties littéraires, mais aussi des livres audio en numérique. La bibliothèque de Lausanne prête même des tablettes.

### 12 Cartes postales gratuites

L'application **Postcard** permet d'envoyer une vraie carte postale personnalisée à un ami. Il suffit de télécharger une de ses photos, écrire quelques mots et l'ami en question recevra une carte postale unique sur papier photo. On peut aussi l'envoyer à sa propre adresse pour avoir une jolie photo souvenir plutôt que de la regarder sur son téléphone.

[www.post.ch](http://www.post.ch)

### 13 Au cinéma

Les séances de midi sont moins chères que les autres. On privilégie le **ciné-club**, comme Ciné-seniors, à Echallens, Sainte-Croix, Bex, Château-d'Oex, Leysin, Aubonne, Gland, Nyon, Rolle, Crissier, Echallens, Pully. Prix : CHF 10.- à CHF 12.- par séance, collation comprise, une fois par mois. Ou le Cercle d'études cinématographiques à Lausanne et Vevey qui propose depuis 40 ans un programme de 12 films pour un abonnement d'environ CHF 60.-.

[vd.prosenectute.ch](http://vd.prosenectute.ch) – [www.cine-feuilles.ch/cercle-d-etudes](http://www.cine-feuilles.ch/cercle-d-etudes)

### 14 Des bons plans à la pelle

Des sites qui regorgent de bons plans en Suisse, avec réductions de prix ou carrément gratuits. Et des cadeaux sympas le jour de son anniversaire : comme un trajet en téléphérique ou un rabais de CHF 10.- pour des achats ; où acheter sa vignette autoroutière avec un rabais ; des rabais dans les hôtels ; des concours attractifs.

[www.madamebonsplans.ch](http://www.madamebonsplans.ch) – [www.radin.ch](http://www.radin.ch)

## À la maison

### 15 Ménage DIY

Fabriquer ses propres produits ménagers. C'est bon pour la planète, ça génère moins de déchets et c'est surtout très économique. Il suffit de 3-4 ingrédients de base pour fabriquer un produit universel, un produit pour les vitres, un nettoyant pour la baignoire. On peut aussi couper en deux ses pastilles pour le lave-vaisselle.

### 16 Téléphone, internet, TV

Adapter son abonnement téléphone, internet, TV que l'on a depuis des années. Les prix ont baissé. Et a-t-on besoin d'autant de chaînes TV, d'une vitesse maximale pour internet alors qu'on est seul à l'utiliser ? Tout est modulable. En baissant ses exigences, la facture chute sans qu'on s'en rende compte. Une ligne fixe n'est peut-être plus indispensable ou alors sans forfait illimité alors que tout le monde appelle sur le portable...

### 17 Smartphone

N'hésitez pas à changer d'abonnement ou d'opérateur ! Des offres existent avec des prix intéressants, en passant par exemple avec **CoopMobile**. La nouvelle start-up suisse **Digital Republic** propose des forfaits illimités en Suisse (appels et internet) à CHF 20.-/mois sur un très bon réseau !

[www.digitalrepublic.ch](http://www.digitalrepublic.ch)

### 18 Jardiner sans jardin

Cultiver ses herbes aromatiques (sans oublier de les congeler pour l'hiver), des petites tomates en pot, etc. sur votre balcon.

### 19 Cadeaux de Noël au printemps

Penser à acheter ses cadeaux de Noël pendant les soldes en été ! Un portefeuille, une cravate ou un sac de marques soldés à 40 % ça se déniche pendant les soldes d'été et non pas en décembre...

### 20 S'habiller à petit prix

**Caritas Vaud** propose 5 boutiques seconde main. Vêtements, chaussures et accessoires, à très petits prix, pour hommes et femmes. En plus si vous êtes au bénéfice de la Carte Épicerie et/ou de la Carte Culture Vaud, vous bénéficiez encore d'un rabais de 30 %.

[www.caritas-vaud.ch](http://www.caritas-vaud.ch)